

Bekijk tips hoe je zelf met eenzaamheid kunt omgaan en hoe je anderen kunt helpen

# EENZAAMHEID



Ik ben bang dat mensen  
mij niet begrijpen.

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid bestaat in verschillende vormen en is niet altijd zichtbaar. Het gaat vooral om een gevoel dat iemand heeft. Je kunt een persoonlijke band missen. Iemand met wie je altijd kunt praten, dag of nacht. Je kunt een verloren gevoel hebben, dat je geen eigen plek of rol hebt in het leven. Of je hebt minder contact met mensen dan je zou willen, maar je weet niet hoe je contact kunt maken.

## Hoe herken je eenzaamheid?

### 1. Wat merk je aan jezelf of de ander?

- Niet goed voor jezelf zorgen
- Weinig zin om te eten
- Je moe voelen
- Hoofdpijn
- Meer spierspanning

### 2. Welke gedachtes of gevoelens zijn er?

- Weinig zelfvertrouwen
- Boosheid
- Verdriet
- Teleurstelling
- Negatieve gedachtes
- Lang verdrietig en boos blijven

### 3. Hoeveel contact is er met de omgeving?

- Weinig vrienden
- Weinig bezoek thuis
- Weinig de deur uit gaan
- Geen mensen in de naaste omgeving hebben die je om hulp kan vragen

### 4. Wat merk je in gedrag?

- Praat weinig met andere mensen
- Mensen op afstand houden
- Verslaving
- Veel aandacht zoeken van andere mensen
- Psychische klachten

### 5. Wat is er gebeurd in de omgeving?

- Overlijden van een naaste
- Verliezen van een baan
- Scheiding
- Ziekte of beperking
- Verhuizing

## Hoe ga je in gesprek met iemand die eenzaam is?

Door met iemand te praten kun je de drempel tot vaker contact verlagen. Begin met een kaartje door de bus doen, een berichtje sturen, of een gesprek beginnen wanneer die persoon de boodschappen naar binnen tilt.

Tijdens het gesprek:

- Luister je zonder oordeel
- Ben je eerlijk
- Zeg je wat je ziet
- Ben je nieuwsgierig
- Durf je vragen te stellen
- Moedig je de ander aan

Bekijk samen wat de ander kan helpen.

## Hoe vind en (onder)houd je een sociaal netwerk?

Een sociaal netwerk om je heen hebben is heel fijn. Daar heb je niet alleen nu wat aan, maar ook later.

Dit kan je helpen:

- Denk na over wat je belangrijk vindt en zoekt in vriendschappen en relaties.
- Bedenk welke mensen voor jou belangrijk zijn en waarom. Stop

energie in deze contacten en geef deze mensen genoeg tijd en aandacht.

- Vertel waar je mee zit. Mensen helpen graag anderen.
- Maak een lijstje van oude contacten die je lang niet hebt gesproken. Bel, app of mail iemand van het lijstje bij wie je een goed gevoel hebt.
- Bied je hulp aan bij burens of kennissen. Misschien kun je oppassen op kinderen of huisdieren, een klusje doen in en rond hun huis, huishouden enzovoort.
- Sluit aan bij bestaande activiteiten, zoals vrijwilligerswerk, sportvereniging, kerken en ontmoet nieuwe mensen.
- Organiseer zelf een activiteit die jij leuk vindt. Buurtwerkers van Sociaal Werk De Schans kunnen hierbij ondersteunen.
- Zoek een online gemeenschap om bij aan te sluiten.
- Volg een training over contact maken en onderhouden. Dat kan bij Sociaal Werk De Schans.



## Ben je erg bezorgd om iemand?

Je kunt je zorgen aangeven bij Meldpunt Bezorgd via [meldpuntbezorgd@westerkwartier.nl](mailto:meldpuntbezorgd@westerkwartier.nl) of telefoonnummer 14 0594. Voor meer informatie, kijk op [www.westerkwartier.nl/meldpunt-bezorgd](http://www.westerkwartier.nl/meldpunt-bezorgd).

## Tips voor ondersteuning:

[www.eentegeneenzaamheid.nl/](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/) of [www.sociaalwerkdeschans.nl/eenzaamheid](http://www.sociaalwerkdeschans.nl/eenzaamheid)  
Bel of mail Sociaal Werk De Schans voor 1 op 1 contact, groepscontact of online contact.

## Tips voor activiteiten in het Westerkwartier:

Kijk op [vip.sociaalwerkdeschans.nl](http://vip.sociaalwerkdeschans.nl) of op [www.inhetwesterkwartier.nl](http://www.inhetwesterkwartier.nl).



### Sociaal Werk De Schans

Lindensteinlaan 44, 9351 KG Leek  
(0594) 745 620

[info@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:info@sociaalwerkdeschans.nl)

[www.sociaalwerkdeschans.nl](http://www.sociaalwerkdeschans.nl)

**Ik vind het  
moeilijk om  
contact te  
maken.**